



MON



CALENDRIER

Défi Santé



OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30

Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre

Favoriser son sommeil chaque jour

Une portion, c'est quoi?

- 1 fruit ou 1 légume moyen (grosueur d'une balle de tennis)
- ½ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes (frais, surgelés ou en conserve) ou leur jus
- 1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards) ou ½ tasse (125 ml) cuits
- ¼ tasse (50 ml) de fruits séchés

30 minutes, c'est quoi?

- L'équivalent d'une marche d'un bon pas
- 30 min d'affilée ou encore 2 blocs de 15 min ou 3 blocs de 10 min
- Toutes les activités pratiquées au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements

Favoriser son sommeil, c'est quoi?

C'est créer des conditions gagnantes pour mieux dormir.

Par exemple :

- avoir une chambre amie du sommeil
- éteindre les écrans de 30 à 60 minutes avant de se coucher
- établir une routine relaxante avant d'aller au lit
- écouter l'appel du sommeil en allant se coucher lorsqu'on se sent fatigué

COMMENT REMPLIR LE CALENDRIER ?

Inscrivez le nombre de jours où vous avez atteint les objectifs 5, 30 et Équilibre.

	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	J'AI ATTEINT MON OBJECTIF
SEMAINE 1								
OBJECTIF 5 PORTIONS	6	6	8	4	5	4	7	5 JOURS/7
OBJECTIF 30 MINUTES	60	20	7	15	30	20	30	3 JOURS/7
OBJECTIF Équilibre SOMMEIL	✓	✓		✓	✓		✓	5 JOURS/7

Chaque jour, notez le nombre de portions de fruits et légumes consommées et les minutes d'activité physique effectuées.

Cochez la case si vous avez créé des conditions gagnantes pour mieux dormir.



JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE LUNDI MARDI MERCREDI **J'AI ATTEINT MON OBJECTIF**

SEMAINE 1 - Le *Défi Santé* débute le jeudi 30 mars 2017

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

SEMAINE 2

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

SEMAINE 3

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

SEMAINE 4

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

SEMAINE 5

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

SEMAINE 6 - Le *Défi Santé* se termine le samedi 10 mai 2017

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

Vous avez réussi votre *Défi Santé*? Continuez! Si vous n'avez pas atteint vos objectifs, ne lâchez surtout pas!
Visitez le DefiSante.ca pour vous aider à continuer votre *Défi Santé* toute l'année.



CALENDRIER

Défi Santé



FAMILLE



OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30

Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre

Favoriser son sommeil chaque jour

Une portion, c'est quoi?

- 1 fruit ou 1 légume moyen (grosueur d'une balle de tennis)
- ½ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes (frais, surgelés ou en conserve) ou leur jus
- 1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards) ou ½ tasse (125 ml) cuits
- ¼ tasse (50 ml) de fruits séchés

30 minutes, c'est quoi?

- L'équivalent d'une marche d'un bon pas
- 30 min d'affilée ou encore 2 blocs de 15 min ou 3 blocs de 10 min
- Toutes les activités pratiquées au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements

Favoriser son sommeil, c'est quoi?

C'est créer des conditions gagnantes pour mieux dormir.

Par exemple :

- avoir une chambre amie du sommeil
- éteindre les écrans de 30 à 60 minutes avant de se coucher
- établir une routine relaxante avant d'aller au lit
- écouter l'appel du sommeil en allant se coucher lorsqu'on se sent fatigué

COMMENT REMPLIR LE CALENDRIER ?

Écrivez votre nom et celui de chaque membre de votre famille.

Inscrivez le nombre de jours où vous avez atteint les objectifs 5, 30 et Équilibre.

		JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	J'AI ATTEINT MON OBJECTIF
NOM N°1:									
OBJECTIF 5	PORTIONS	6	6	8	4	5	4	7	5 JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	60	20	7	15	30	20	30	3 JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	✓	✓		✓	✓		✓	5 JOURS/7

Chaque jour, notez le nombre de portions de fruits et légumes consommées et les minutes d'activité physique effectuées.

Cochez la case si vous avez créé des conditions gagnantes pour mieux dormir.



NOM DE VOTRE FAMILLE: _____ SEMAINE DU: _____

		JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	J'AI ATTEINT MON OBJECTIF
NOM N°1:									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°2:									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°3:									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°4:									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

NOM N°5:									
OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> JOURS/7

PRÉSENTÉ PAR:



Visitez le DefiSante.ca pour obtenir des trucs qui vous aideront à relever le **Défi Santé!**

Photocopiez ou imprimez ce tableau en 6 exemplaires, pour chacune des 6 semaines du *Défi Santé*.



CALENDRIER

Défi Santé



ÉQUIPE



OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30

Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre

Favoriser son sommeil chaque jour

Une portion, c'est quoi?

- 1 fruit ou 1 légume moyen (grosueur d'une balle de tennis)
- ½ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes (frais, surgelés ou en conserve) ou leur jus
- 1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards) ou ½ tasse (125 ml) cuits
- ¼ tasse (50 ml) de fruits séchés

30 minutes, c'est quoi?

- L'équivalent d'une marche d'un bon pas
- 30 min d'affilée ou encore 2 blocs de 15 min ou 3 blocs de 10 min
- Toutes les activités pratiquées au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements

Favoriser son sommeil, c'est quoi?

C'est créer des conditions gagnantes pour mieux dormir.

Par exemple :

- avoir une chambre amie du sommeil
- éteindre les écrans de 30 à 60 minutes avant de se coucher
- établir une routine relaxante avant d'aller au lit
- écouter l'appel du sommeil en allant se coucher lorsqu'on se sent fatigué

COMMENT REMPLIR LE CALENDRIER ?

Écrivez votre nom et celui de chaque membre de votre famille.

Inscrivez le nombre de jours où vous avez atteint les objectifs 5, 30 et Équilibre.

		JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	J'AI ATTEINT MON OBJECTIF
NOM N°1:									
OBJECTIF 5	PORTIONS	6	6	8	4	5	4	7	5 JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	60	20	7	15	30	20	30	3 JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	✓	✓		✓	✓		✓	5 JOURS/7

Chaque jour, notez le nombre de portions de fruits et légumes consommées et les minutes d'activité physique effectuées.

Cochez la case si vous avez créé des conditions gagnantes pour mieux dormir.



NOM DE VOTRE ÉQUIPE: _____ SEMAINE DU: _____

JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE LUNDI MARDI MERCREDI J'AI ATTEINT MON OBJECTIF

NOM N°1:

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

NOM N°2:

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

NOM N°3:

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

NOM N°4:

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

NOM N°5:

OBJECTIF 5	PORTIONS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF 30	MINUTES	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7
OBJECTIF Équilibre	SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	JOURS/7

Visitez le DefiSante.ca pour obtenir des trucs qui vous aideront à relever le *Défi Santé!*

Photocopiez ou imprimez ce tableau en 6 exemplaires, pour chacune des 6 semaines du *Défi Santé*.